040

🤠 સફળ લોકોની સુટેવ.. 😎

અધૂરા કામથી Efficiency ઘટે છે

અધૂરું કામ માત્ર “Pending” નથી હોતું…
એ આપણું ધ્યાન, શક્તિ અને મનની શાંતિ પણ અટકાવી દે છે.

જ્યારે આપણે કોઈ કામ શરૂ કરીએ અને એને પૂર્ણ કર્યા વગર છોડીએ, ત્યારે આપણું મગજ સતત યાદ અપાવતું રહે છે –
“આ બાકી છે… આ પૂરું કરવું છે…”

આને “Mental Load” કહે છે.
એટલે જ દિવસભર બહુ જ વ્યસ્ત હોવા છતાં પણ સંતોષ મળતો નથી.

અધૂરા કામ = અધૂરું ધ્યાન
અધૂરું ધ્યાન = ઓછી Efficiency
ઓછી Efficiency = વધુ Stress

સફળ લોકોની એક ખાસ ટેવ શું હોય છે? તેઓ..
“Start Less, Finish More.”

આપણે પણ આજે નક્કી કરીએ–
ઘણા કામ શરૂ કરવાને બદલે,
એક કામ પસંદ કરીએ…
એમાં 100% ધ્યાન આપી…
અને એને પૂર્ણ કરીએ.

પૂર્ણ થયેલું એક કામ
આપણને જે આત્મવિશ્વાસ આપશે,
એ દસ અધૂરા કામ કરતાં વધારે શક્તિશાળી છે.

□□□□□□□ □□□ □□□□□□:

Completion is the real productivity.

તો ચાલો , આજે એક કામ પૂર્ણ કરીએ . □